

# 体力診断テスト結果報告

岡 崎 秀 人

## は じ め に

本学の体育実技の授業では、新1年生に対して体力診断テストを実施している。

体力診断テストは、文部省体育局スポーツ課より出されている。『スポーツテスト実施要項』に基づいて実施され、「運動の基礎的な要因である敏しょう性、瞬発力、筋力、持久性、柔軟性についてテストし、どの面がすぐれどの面が劣っているかを診断することができるように考慮して組み合わせたもの<sup>1)</sup>」であり、体育実技の授業を展開していくうえで一つの目安とするには有効であり、学生の体力の現状を知る意味からも重要である。また、学生自身にも自分の体力を再認識するための資料として役立つものと考え。ここでは、2年間の測定結果の報告とするが、今後もこの測定を続けてゆきたいと考える。

## 測定項目、対象、測定年月日及び測定場所

### 項 目

- |   |       |         |
|---|-------|---------|
| 1 | 身長    | (形態)    |
| 2 | 体重    | (量育)    |
| 3 | 握力    | (筋力)    |
| 4 | 背筋力   | (筋力)    |
| 5 | 反復横とび | (敏しょう性) |
| 6 | 垂直とび  | (瞬発力)   |
| 7 | 立位体前屈 | (柔軟性)   |
| 8 | 上体そらし | (柔軟性)   |

9 踏台昇降運動 (心肺持久性)

10 肺活量 (心肺持久性)

対 象

本学 1 年在籍者

測定年月日

未受検者数

1987年 6 月 8 日

経営情報学科 (1 番～30番) 3

英 文 学 科 (1 番～16番)

1987年 6 月11日

経営情報学科 (31番～60番)

1987年11月19日

経営情報学科 (61番～90番)

1988年 4 月14日

経営情報学科 男子 (18番～59番) 1

1988年 4 月19日

経営情報学科 男子 (1 番～17番) 1

英 文 学 科 男子 1

1988年 4 月22日

経営情報学科 女子

英 文 学 科 女子 1

場 所

稚内北星学園短期大学体育館

## 測定種目の解説

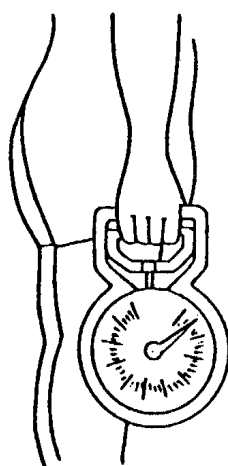
### 握力 (GRIP STRENGTH)

準備：スメドレー式握力計

方法：ア) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。

イ) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。

記録：計器の記録を読む。左右交互に2回ずつ測定して、おのこのよいほうの記録をとり、それらを平均して握力値とする。測定値および平均値はともにキログラム単位とし、キログラム未満は四捨五入する。



### 背筋力 (BACK STRENGTH)

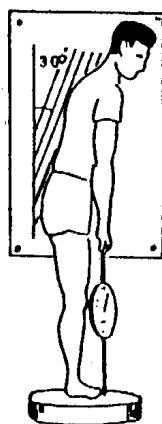
準備：背筋力計

方法：ア) 背筋力計の台の上に両足先を15cmぐらい離して立ち、ひざを伸

ばしたまま背筋力計のハンドルを順手で握る。次に被検者は背をのばして上体を30度前方に傾ける。この時テスト員は、壁にはられた測定用紙を見ながら、正しい姿勢をとらせ背筋力計を調節する。

イ) 両手でしっかり握ったハンドルを、だんだん力を入れながら力いっぱい引く。この際、ひざを曲げないで、上体を起こすようにする。

記録： 背筋力計の記録を読む。2回実施してよい方の記録をとる。記録は、キログラム単位とし、キログラム未満は四捨五入する。



背筋力計

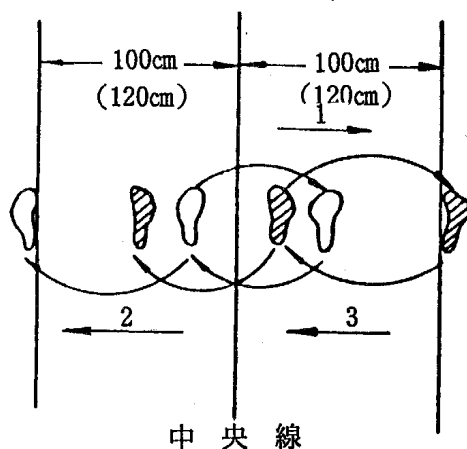
### 反復横とび (SIDE STEP)

準備：床上に、図のように中央線をひき、その両側120cmのところに2本の平行線をひく。

ストップウォッチ

方法： 中央線をまたいで立ち、「始め」の合図で右側の線を越すかまたは触れるまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）次に中央線にもどり、さらに左側の線を越すかまたは触れるまでサイドステップする。

記録： 上記の運動を20秒間繰り返す、それぞれの線を通すごとに1点を与える。（右、中央、左、中央で4点になる）テストを2回実施して多いほうの記録をとる。計時にはストップウォッチを用いる。



### 垂直とび (VERTICAL JUMP)

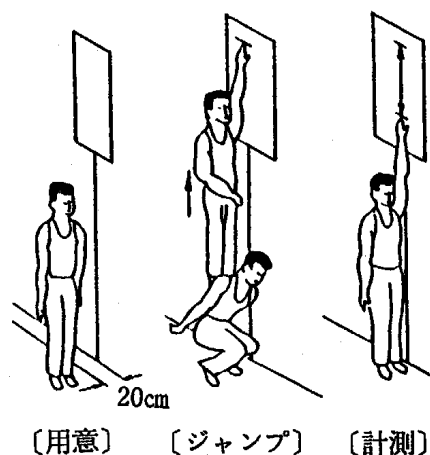
準備：測定用紙または黒板と黒板ふき。色チョーク。棒尺または巻き尺。壁から30cmのところに、壁と平行に直線をひく。

方法：ア) 壁側の手の指先にチョークの粉をつけ図のように線に外接して両足をそろえて立つ。

イ) その場でできるだけ高くとび上がり、測定用紙（黒板）に指先で印をつける。

ウ) 2回実施し、その高いほうの印の下に図のように片足を壁に接し他の足を外接して立ち、片手でできるだけ上に伸ばし指さきで印をつける。この際、かがとをあげてはならない。

記録： とび上がってつけた印と、立ってつけた印との間の垂直距離を計る。記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は四捨五入する。



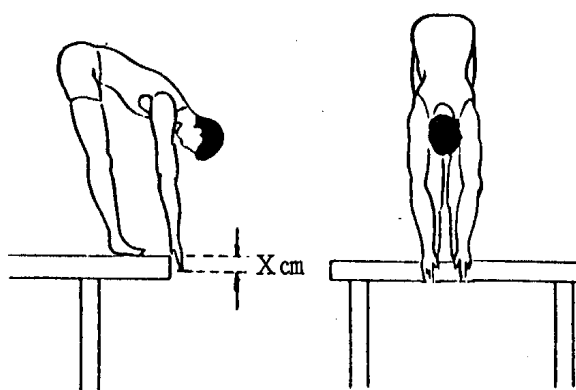
### 立位体前屈 (STANDING TRUNK FLEXION)

準備：図のように床面を0 cmとし、そこから上に25cm、下に40cmの目盛りをしたものさしのついた台。

方法：ア) 両足そろえてかがとをつけ、足先を約5 cm開いて台上に立つ。

イ) 両手をそろえ指さきを伸ばしてものさしに触れながら、徐々に上体を前屈する。この際、ひざを曲げないようにする。

記録： 指先の最先端の位置をものさしの目盛りで読む。0 点に達しはい場合は、その距離をマイナスで記録する。2 回実施して、数値の大きいほうの記録をとる。記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は四捨五入する。



### 伏臥上体そらし (TRUNK EXTENTION)

準備：床の上に45cm離して2本の平行線を引く。ものさし、または巻き尺。

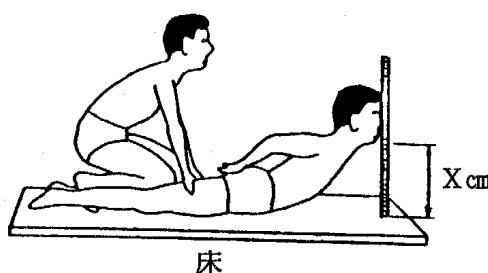
方法：ア) うつ向きに伏し、両手を腰の後ろで組み、足先を45cm離して平行線の上におく。

イ) 補助者は図のように後ろから足の間にはいって、ひざで被検者のひざを押え、体重をやや前にかけるようにして両手で大腿の後面を

押える。

ウ) 被検者は、この姿勢から静かに上体を後ろにそらす。この際、あごをできるだけ上に上げるようにする。

記録： 床からあごの高さまで計測する。2回実施してよいほうの記録をとる。  
記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は四捨五入する。



### 踏み台昇降運動 (STEP TEST)

準備：男子40cm、女子35cmの高さの台。ストップウォッチ。

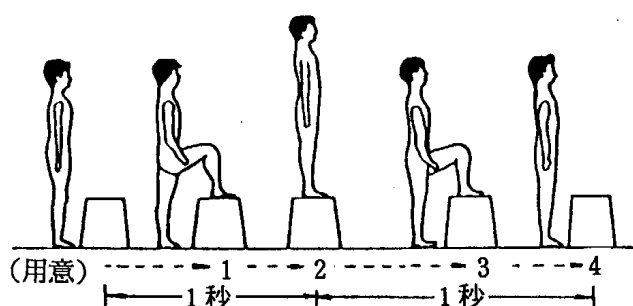
方法： 図のような方法で1分間30回の割合で3分間継続して台を昇降する。テスト員は、1-2-3-4の号令をかけ、2秒ごとに「1」の号令をかけるようにする。被検者は、初めの姿勢から1の号令で片足あげ、2の号令で台上においてひざを伸ばした直立の姿勢をとり、3の号令で先にあげたほうの足をおろし、4の号令ではじめの姿勢にもどる。台に上がり始めるときは、毎回同じ足で上がり始めるのがよいが、疲れてきたら途中で上がり始めの足をかえてもさしつかえない。上記の規則を守れば左右いずれの足から始めてもよい。

記録： 3分間の昇降運動を終えたら、いすにかけさせて、運動後1分から1分30秒まで2分から2分30秒まで3分から3分30秒までの3回の脈拍

を測定する。なお、途中で運動することができなくなったり、昇り降りが3回以上遅れた場合は、運動を中止させて、ただちにその時間を秒単位で記録し、まえと同じように運動後の脈拍をはかる。

判定指数は次の公式によって求め、小数2位を四捨五入する。

$$\text{判定指数} = \frac{\text{台の昇り降りの運動の継続時間} \times 100}{2 \times (\text{3回の脈拍数の合計})}$$



### 肺活量 (VITAL CAPACITY)

準備：ア) 肺活量計の水槽に水をいれ、標示線の下端に水面が接するまで満たす。

イ) 水温計で水温を計り、遊動示標の目盛りをその温度に合わせる。

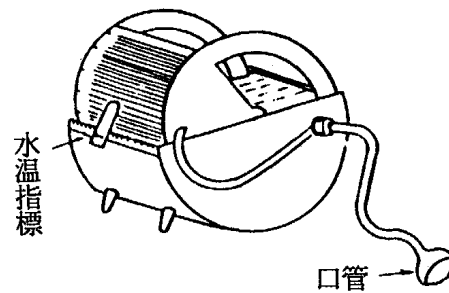
方法：ア) 被検者は、左右に足を開いて自然に直立し、できるだけ大きく息を吸い込んで、吹き込み口をぴったり口にあて、最初はふつうのはやさで、続いてできるだけ強く息を吹き込む。

イ) 回転槽の回転が止まったとき（じゅうぶん息を吹き切ったとき）

回転槽に示す目盛り斜線を遊動示標との交点の目盛りを読む。

記録：上記の測定を2回実施して、最大値をとる。単位はccとし、100cc未満は切り捨てる。





## 結 果

それぞれの測定値は、表1～表4に示す。また、測定値の最大値、最小値、平均、標準偏差を表5～表8に示す。

注) 各種目の測定方法には、解説とは弱冠違った方法をとっている種目もあるが、数値には誤差はないものとする。

握力においては、左右の平均を握力値とせず、左右それぞれの数値を記録した。

## 引用・参考文献

東京都立大学身体適性学研編：「日本人の体力標準値第三版」

不昧堂 1980.

水野 忠文：「日本人体力標準表」 東京大学出版会 1986.

1) 文部省体育局スポーツ課：「スポーツテスト実施要項」 1963.

表 1 1987年度 男子

	身長	体重	握力 (右)	握力 (左)	背筋力	反復 横とび	垂直 とび	立位 前屈	上体 そらし	体 踏台 昇降	肺活量
	cm	kg	kg	kg	kg	点	cm	cm	cm	点	cc
87-01-003	175.0	61.0	44	40	137	37	60	8	54	66.7	3,400
004	163.2	48.5	46	36	135	45	50	10	47	52.9	3,700
011	166.0	62.5	46	46	163	48	64	16	55	63.8	4,300
015	171.5	60.5	40	40	155	48	59	18	59	61.2	4,300
016	178.5	57.0	43	39	147	45	57	13	54	58.8	3,000
87-02-001	175.7	62.0	49	46	178	45	50	8	46	57.0	3,800
003	171.2	49.0	40	40	120	51	73	14	25	57.3	3,300
005	173.7	76.0	48	45	175	35	43	20	67	59.6	4,400
007	169.7	58.0	48	43	180	48	72	19	58	70.3	3,700
008	172.6	56.0	50	46	128	50	76	— 8	38	60.0	4,000
009	161.5	61.0	38	36	110	32	49	— 6	58	61.2	3,800
010	161.5	53.2	35	31	115	30	30	5	46	63.4	3,000
011	167.0	78.0	40	30	160	40	50	19	53	66.2	4,200
012	173.5	67.0	43	41	165	39	49	4	56	55.9	3,600
014	167.1	46.0	38	35	110	43	67	24	66	65.7	3,200
015	163.1	43.5	45	44	150	51	58	10	53	58.1	3,000
016	173.0	60.0	32	34	130	38	46	5	60	68.2	4,100
017	165.5	55.0	40	39	145	40	70	16	50	62.9	3,600
019	173.4	65.0	47	43	154	45	60	8	51	75.6	3,900
021	174.3	57.0	40	41	130	44	50	6	57	60.4	3,900
024	174.5	64.5	47	42	190	49	70	— 19	36	67.2	3,300
027	172.0	60.0	50	44	200	42	65	28		87.4	4,200
028	172.1	64.0	50	46	140	57	60	4	44	56.6	4,000
029	182.0	61.0	46	45	156	50	60	— 8	56	68.2	5,000
030	169.4	74.0	56	46	205	45	57	7	40	63.4	4,000
031	176.0	55.7	34	29	111	28	35	— 10	36	62.9	3,600
032	179.0	65.0	50	50	190	49	70	16	53	72.0	4,400
033	182.9	65.5	44	40	220	43	60	17	60	63.8	5,200
035	180.6	65.0	50	49	238	51	73	20	61	68.2	5,000
036	177.5	64.5	44	40	146	45	65	11	47	66.7	3,600
037	180.0	61.0	47	42	220	52	77	19	68	66.7	4,700
038	170.4	56.0	48	56	165	46	73	14	47	77.9	4,300
039	187.0	78.0	61	44	290	43	72	14	52	98.9	5,000
042	171.5	57.0	45	46	120	43	55	15	41	75.6	4,500
044	162.0	58.0	50	45	180	45	59	10	57	57.3	4,000
045	161.0	55.0	48	43	150	42	60	22	56	78.9	3,500
052	169.0	63.0	48	43	165	41	55	14	40	58.4	4,900
053	162.5	51.0	45	43	160	50	70	15	47	77.6	3,200
054	171.0	59.0	47	45	140	43	60	15	53	78.9	4,400
055	171.0	59.0	45	43	150	41	60	23	52	96.8	5,500

	身長	体重	握力 (右)	握力 (左)	背筋力	反復 横とび	垂直 とび	立位 前屈	上体 そらし	体 踏台 昇降	肺活量
	cm	kg	kg	kg	kg	点	cm	cm	cm	点	cc
056	174.6	93.0	52	45	190	44	66	14	35	55.9	4,500
058	177.8	70.0	50	50	200	49	70	17	47	87.4	4,500
059	171.0	60.0	50	48	150	45	55	14	52	64.7	4,000
060	175.1	64.2	60	55	190	47	62	15	54	71.4	4,900
061	178.0	56.5	38	40	142	51	58	— 4	42	60.4	3,700
062	167.7	63.0	48	48	220	43	66	15	56	53.2	4,300
064	176.5	62.0	45	41	150	44	55	— 7	68	58.8	4,100
067	172.0	59.5	45	43	143	45	68	11	34	63.8	4,000
068	163.8	58.0	46	51	175	44	61	3	54	49.7	4,400
069	170.0	56.0	40	40	50	41	50	4	20	60.0	3,300
070	172.0	65.0	43	38	130	46	54	8	48	64.3	3,600
071	170.2	73.0	63	54	184	45	61	8	39	61.6	3,700
075	171.2	56.0	45	43	175	41	62	4	54	61.2	4,000
076	173.5	69.0	45	48	160	45	66	17	64	52.3	4,100
078	166.0	87.5	57	43	185	46	59	6	54	45.5	3,700
079	183.0	65.0	52	50	180	43	61	6	42	54.9	5,000
080	171.6	105.0	36	29	42	31	26	— 13	34	64.3	1,300
082	167.8	73.0	57	55	175	48	52	24	55	46.9	3,000
083	172.0	69.0	50	45	170	45	62	2	45	69.2	4,300
084	175.7	69.0	53	53	150	44	68	17	49	57.0	5,000
085	164.0	57.0	44	40	190	44	65	— 2	30	63.8	2,500
086	164.5	65.0	47	45	178	45	63	14	52	52.9	3,800
087	181.7	75.0	60	55	150	35	63	14	48	65.7	4,100
090	172.0	65.0	45	40	125	45	65	15	51	48.6	4,100

表 2 1987年度 女子

	身長	体重	握力 (右)	握力 (左)	背筋力	反復 横とび	垂直 とび	立位 前屈	体上 屈そらし	体 踏台 昇降	肺活量
	cm	kg	kg	kg	kg	点	cm	cm	cm	点	cc
87-01-001	153.1	48.5	36	31	87	36	35	14	57	63.4	2,800
002	167.2	60.5	30	37	100	39	47	24	72	52.0	3,700
005	154.3	65.0	31	28	65	43	41	17	37	64.3	2,500
006	159.5	54.8	33	33	93	36	44	17	56	63.4	2,900
007	155.0	51.5	30	27	65	39	35	20	64	55.9	2,400
008	163.2	968.0	24	25	81	37	47	17	48	47.9	2,700
009	161.1	43.5	35	31	85	39	39	23	65	78.3	2,600
010	158.3	47.0	36	32	133	36	45	11	45	62.1	3,000
012	165.2	53.0	34	34	75	37	46	17	60	58.4	3,900
013	163.7	78.0	37	36	78	43	61	9	51	45.5	2,700
014	156.1	55.0	23	22	62	33	34	5	54	58.1	2,700
87-02-004	157.2	53.0	28	24	74	41	46	16	56	48.1	3,000
006	152.8	48.0	27	22	55	33	33	16	55	59.2	2,400
013	154.5	47.0	34	32	85	37	39	17	60	59.2	3,100
018	162.5	58.8	21	23	69	37	42	20	67	57.3	2,600
022	159.0	52.5	30	29	71	38	43	21	61	62.1	3,700
023	161.0	48.0	33	31	48	37	36	15	55	48.4	2,400
025	158.3	53.0	32	29	76	38	46	20	57	62.5	3,000
034	155.2	48.0	33	34	85	37	37	13	37	52.9	3,000
040	167.0	50.0	35	28	64	41	56	26	65	62.5	3,400
041	154.4	48.0	37	29	120	43	45	16	53	59.6	3,100
043	158.2	66.0	31	31	50	32	33	-17	44	53.3	2,200
046	149.8	51.0	26	22	62	36	35	17	46	60.8	3,000
047	163.1	59.0	31	28	59	35	39	14	37	55.9	2,800
048	159.2	55.0	39	37	110	39	40	16	55	62.5	3,100
049	166.0	50.0	30	29	82	39	50	-6	55	50.0	3,000
050	151.8	42.0	31	26	77	38	49	11	52	60.8	2,900
051	160.0	48.0	33	32	117	41	35	8	53	61.2	3,100
057	148.1		33	26	76	39	45	13	44	51.7	2,200
063	164.0	51.0	30	25	62	35	56	11	38	59.2	3,100
065	159.3	52.0	33	29	70	36	41	13	53	49.5	3,000
071	155.2	47.5	25	20	60	33	33	14	49	62.1	2,600
073	157.6	48.0	25	25	58	34	41	-1	45	51.4	3,700
074	162.0	52.0	27	24	71	30	37	20	50	57.3	2,700
081	153.3	45.0	30	29	60	36	41	8	57	69.8	2,900
088	158.9	55.0	30	29	62	31	45	16	52	52.6	2,900

表 3 1988年度 男子

	身長	体重	握力 (右)	握力 (左)	背筋力	反 横	復 とび	垂直 とび	立位 前	体上 屈	体 そらし	踏台 昇降	肺活量
	cm	kg	kg	kg	kg	点		cm		cm		点	cc
88-01-003	170.0	59.0	46	41	143	45		50	19	60		52.9	3,500
004	164.5	56.0	48	40	145	41		55	16	60		63.4	3,800
007	171.8	88.0	43	35	145	39		30	11	46		55.2	3,600
010	180.0	58.0	40	41	140	35		50	10	48		65.2	3,500
016	171.0	67.0	65	57	188	47		53	19	50		60.0	4,700
022	172.5	61.0	45	42	146	37		45	7	30		61.6	4,000
029	171.5	55.7	51	50	130	33		38	15	39		67.7	5,700
88-02-001	164.0	76	48	39	183	36		17	8	34		55.9	2,800
002	179.0	69.0	58	55	177	48		68	1	59		57.7	4,800
003	174.5	69.0	52	50	205	45		68	5	56		57.0	4,000
004	168.5	68.0	40	36	140	35		50	-12	56		65.7	3,300
006	169.0	54.5	45	40	120	39		48	0	47		71.4	3,200
007	166.3	57.5	42	40	90	37		31	-9	57		48.4	3,100
009	174.3	71.0	47	44	180	40		58	6	46		85.7	4,600
010	164.0	57.0	45	44	121	33		32	1	39		55.6	4,000
012	177.0	63.5	52	50	190	43		45	-10	54		56.6	4,700
013	169.0	66.0	60	50	200	33		41	12	38		83.3	3,800
015	176.2	55.5	45	38	155	32		60	-8	35		94.7	3,500
016	170.0	68.0	52	45	212	43		70	20	49		72.6	4,400
017	169.5	61.0	46	44	140	43		59	6	52		75.6	3,700
018	173.0	60.0	53	53	240	41		46	11	52		60.4	3,900
019	183.0	77.5	55	52	160	38			58	59		64.3	6,500
020	171.5	76.0	40	41	210	37		60	17	69		54.2	4,400
021	162.5	61.0	51	52	200	42		68	15	43		67.2	6,100
023	165.5	58.5	48	43	100	37		60	22	51		77.6	5,600
024	181.1	63.0	51	49	162	36		43	10	46		67.7	5,200
026	167.0	62.0	45	45	145	41		62	2	53		68.2	5,400
027	169.0	76.0	55	52	257	49		70	12	50		80.4	4,000
029	173.5	69.0	50	46	177	41		45	11	53		61.2	5,700
031	169.5	50.0	44	35	140	42		66	8	50		64.3	3,100
032	177.3	65.5	54	50	245	41		49	13	51		68.7	4,400
036	171.2	83.5	42	40	96	39		47	2	45		57.7	3,700
039	167.6	54.0	45	39	125	46		55	5	42		56.3	4,000
040	166.0	56.0	40	42	121	41		53	17	50		65.7	5,500
041	174.0	84.0	47	45	168	30		40	17	59		69.8	4,700
042	167.4	55.5	48	51	165	45		71	10	45		67.7	5,500
043	155.0	55.0	42	41	187	40		52	27	53		78.3	3,600
044	166.0	62.0	44	43	200	48		56	15	42		58.0	4,100
046	168.1	49.5	43	42	143	38		36	14	55		59.6	3,600
048	169.6	93.0	30	42	164	38		48	2	59		58.8	3,500

	身長	体重	握力 (右)	握力 (左)	背筋力	反 横	復 とび	垂直 とび	立位 前	体上 屈	体 そらし	踏台 昇降	肺活量
	cm	kg	kg	kg	kg		点	cm	cm	cm		点	cc
049	176.0	57.0	46	43	190		38	70	10	64		62.9	4,700
051	168.0	66.5	52	51	193		48	62	9	44		63.4	3,400
052	178.7	56.0	45	39	117		32	60	12	51		69.8	3,000
053	170.5	66.0	58	54	200		38	42	16	62		69.8	3,400
054	180.1	68.7	41	36	135		42	70	9	44		45.9	4,900
055	164.5	53.5	40	38	116		39	68	8	46		72.6	3,700
056	169.6	55.0	44	35	170		38	43	11	57		75.6	4,400
059	172.0	87.0	45	50	150		28	34	9	58		45.0	4,600

表 4 1988年度 女子

	身長	体重	握力 (右)	握力 (左)	背筋力	反 横	復 とび	垂直 とび	立位 前	体上 屈	体 そらし	踏台 昇降	肺活量
	cm	kg	kg	kg	kg		点	cm	cm	cm		点	cc
88-01-001	146.5	39.0	21	20	45		27	29	18	46		83.3	1,900
002	158.0	53.0	25	20	20		30	24	10	28		69.2	2,100
005	157.0	43.5	28	26	72		33	48	10	44		56.6	2,200
006	157.0	49.0	31	26	51		27	25	9	36		67.7	2,300
008	153.5	50.0	23	22	45		35	35	13	30		69.2	2,500
009	163.0	49.0	27	28	70		37	34	17	32		62.5	2,500
012	166.5	55.0	33	34	80		48	42	20	58		57.7	3,500
014	167.0	70.0	35	32	125		41	47	18	51		53.6	3,200
015	161.0	58.0	31	33	115		30	48	7	58		53.6	3,200
017	153.0	45.0	12	10	20		25	40	13	46		66.2	2,100
018	155.5	67.0	30	28	62		14	10	7	43		50.3	1,300
021	163.5	55.0	28	29	90		38	55	15	55		53.3	2,600
024	156.1	46.0	31	31	91		19	36	14	44		65.7	2,200
026	159.5	52.0	31	30	90		40	41	15	45		52.6	3,000
88-02-005	167.2	90.0	34	32	75		29	33	26	50		50.6	2,400
011	156.0	60.0	23	24	60		27	27	1	48		58.1	2,800
014	146.0	43.5	27	25	53		26	37	12	45		63.8	1,800
022	155.2	50.0	26	27	60		25	26	19	50		64.7	3,000
025	158.5	58.0	30	27	90		28	40	25	49		45.9	2,000
030	159.4	44.0	28	27	45		33	40	5	45		73.2	2,100
033	155.4	64.0	35	35	108		36	47	15	52		62.1	2,900
034	154.5	42.0	24	20	60		26	38	20	34		70.9	2,900
035	156.7	48.0	34	26	83		31	47	10	58		65.2	3,500
037	172.5	63.0	31	34	88		36	47	20	52		60.8	3,500
038	157.4	54.5	27	27	62		27	33	3	29		62.9	2,600
045	157.2	52.0	28	26	58		32	29	13	47		58.8	2,700
047	151.6	54.0	25	26	77		26	40	1	47		54.9	2,300
050	160.0	49.0	20	20	52		19	20	8	34		66.2	2,600
057	156.5	45.0	30	28	74		33	38	25	46		68.2	2,200

表 5 1987年度 男子 (n=64)

	身長	体重	握力 (右)	握力 (左)	背筋力	反復 横とび	垂直 とび	立位 前屈	体上 屈そらし	体 踏台 昇降	肺活量
	cm	kg	kg	kg	kg	点	cm	cm	cm	点	cc
	(n=63)										
最大値	187.0	105.0	63.0	56.0	290.0	57	77.0	28.0	68.0	89.9	5,500
最小値	161.0	43.5	32.0	29.0	42.0	28	26.0	-19.0	25.0	45.5	1,300
平均	172.0	63.3	46.6	43.4	159.8	44.0	59.8	10.0	49.6	64.4	3,979
標準偏差	5.80	10.16	6.39	6.02	38.56	5.35	10.01	9.53	9.94	10.46	698.02

表 6 1987年度 女子 (n=36)

	身長	体重	握力 (右)	握力 (左)	背筋力	反復 横とび	垂直 とび	立位 前屈	体上 屈そらし	体 踏台 昇降	肺活量
	cm	kg	kg	kg	kg	点	cm	cm	cm	点	cc
	(n=35)										
最大値	167.2	68.0	39.0	37.0	133.0	43	61.0	26.0	72.0	78.3	3,900
最小値	148.1	42.0	21.0	20.0	48.0	30	33.0	-17.0	37.0	45.5	2,200
平均値	158.5	52.7	30.9	28.6	76.3	37.1	42.1	13.6	52.9	57.8	2,911
標準偏差	4.73	7.06	4.19	4.30	19.47	3.18	6.73	8.13	8.50	6.63	400.54

表 7 1988年度 男子 (n=48)

	身長	体重	握力 (右)	握力 (左)	背筋力	反復 横とび	垂直 とび	立位 前屈	体上 屈そらし	体 踏台 昇降	肺活量
	cm	kg	kg	kg	kg	点	cm	cm	cm	点	cc
	(n=47)										
最大値	183.0	93.0	58	57	257	49	71	27	69	94.7	6,500
最小値	155.0	49.5	30	35	90	28	17	-12	30	45.9	2,300
平均	170.8	64.6	47.1	44.4	163.0	39.5	52.0	9.3	50.17	61.7	2,500
標準偏差	5.41	10.29	5.72	5.84	37.99	4.86	12.69	8.11	8.14	8.00	860.6

表 8 1988年度 女子 (n=29)

	身長	体重	握力 (右)	握力 (左)	背筋力	反復 横とび	垂直 とび	立位 前屈	体上 屈そらし	体 踏台 昇降	肺活量
	cm	kg	kg	kg	kg	点	cm	cm	cm	点	cc
最大値	172.0	90.0	35	56	125	48	55	26	58	83.3	3,500
最小値	146.0	39.0	12	10	20	14	10	-8	28	45.9	1,900
平均	158.0	53.4	27.9	26.7	69.7	30.3	36.4	12.7	44.9	61.65	2,500
標準偏差	5.67	10.22	4.95	5.27	24.38	7.00	9.76	7.72	8.5	8.0	562.63